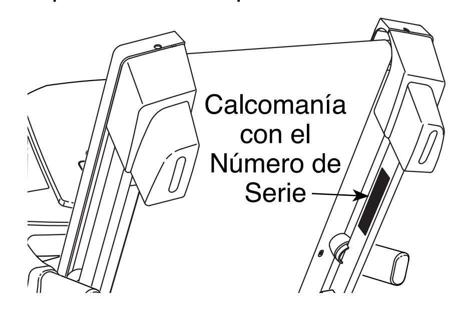


Nº de Modelo NETL10713.0
Nº de Serie ___________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO

SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com



⚠PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



NORDICTRACK es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

2. **Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**

4. **La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

7. **No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

9. **La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 150 kg o menos.**

10. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

11. **Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

12. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 18), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

13. **Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm^2) que no sea más largo que 1,5 m.**

14. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

15. **Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 28 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

16. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20).**

17. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.**

18. La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.

19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.

20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.

21. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Vea MONTAJE en la página 7, y COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.

22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.

23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.

24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios, que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la nueva máquina para correr NORDICTRACK® T 11.5. La máquina para correr T 11.5 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer más agradables y eficaces sus entrenamientos en casa.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

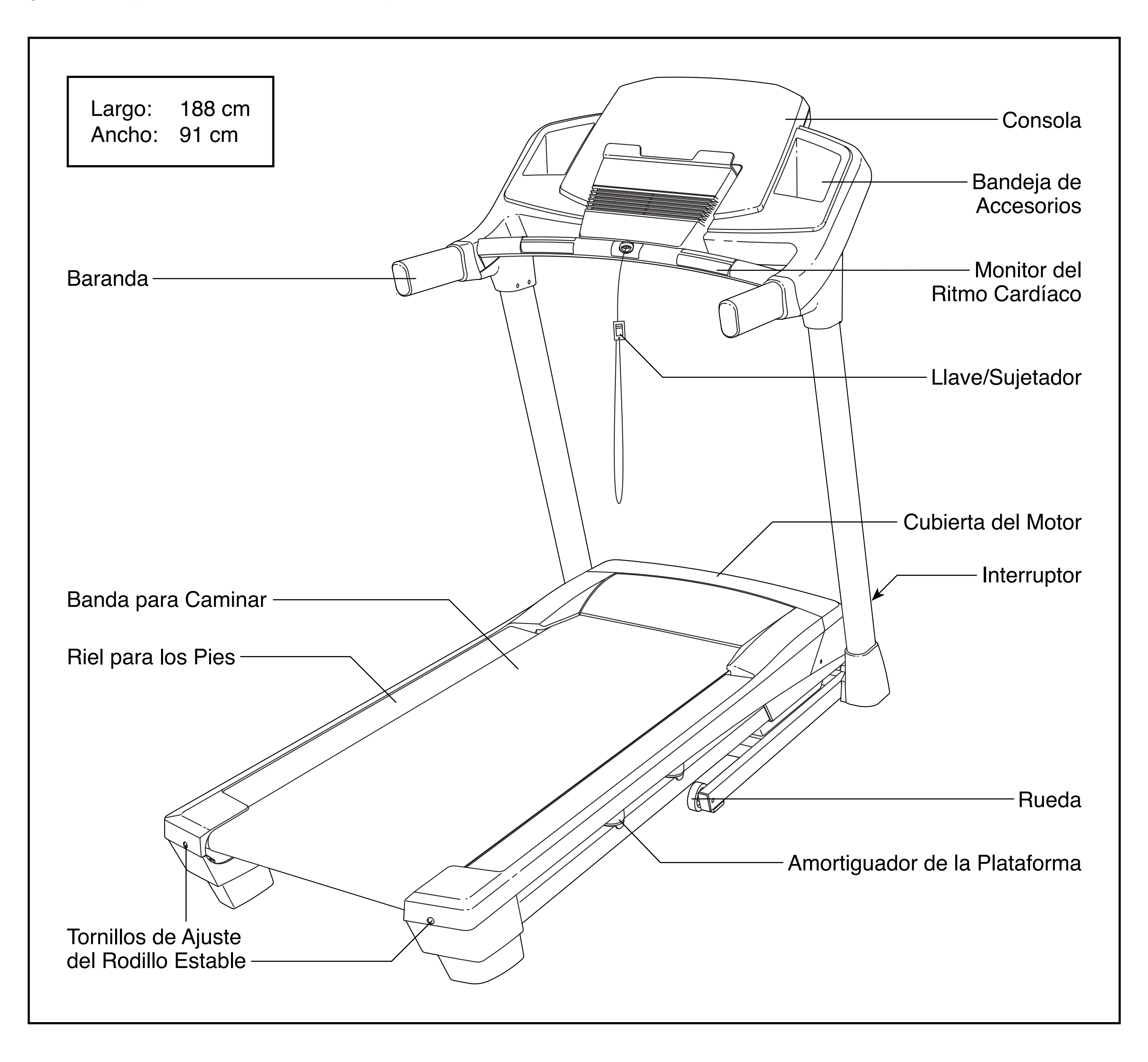
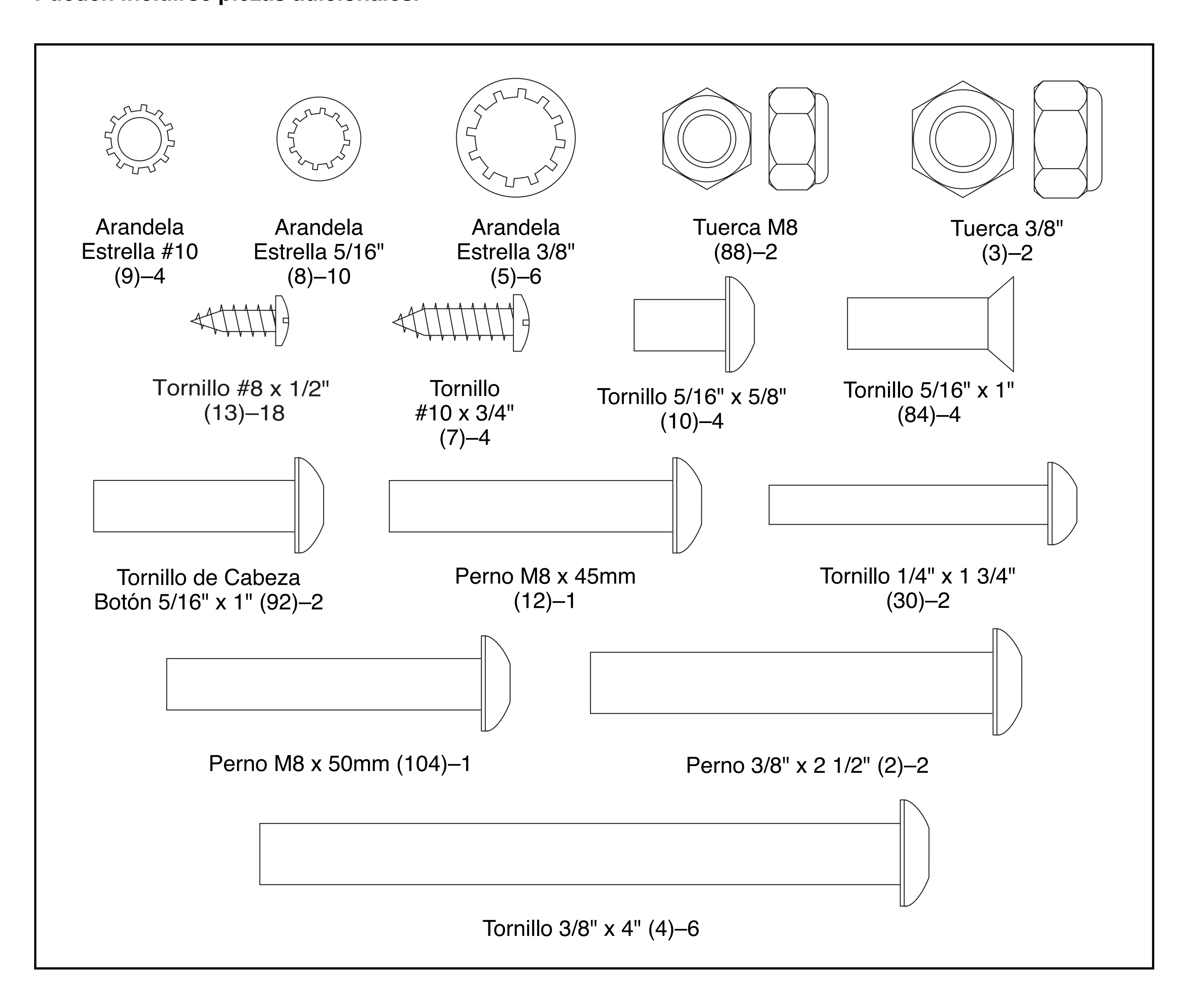


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que termine el montaje.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Las partes del lado izquierdo están marcadas con “L” o “Left” y las partes del lado derecho están marcadas con “R” o “Right.”
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje requerirá las siguientes herramientas:

  llaves hexagonales incluidas

  una llave ajustable

  un destornillador Phillips

  tijeras

  pinzas de punta

  Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

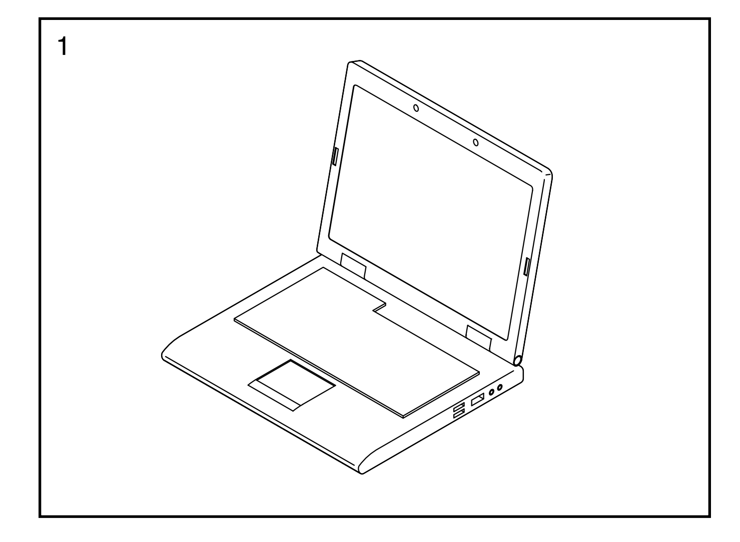
1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.**

   • activa su garantía

   • le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente

   • nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

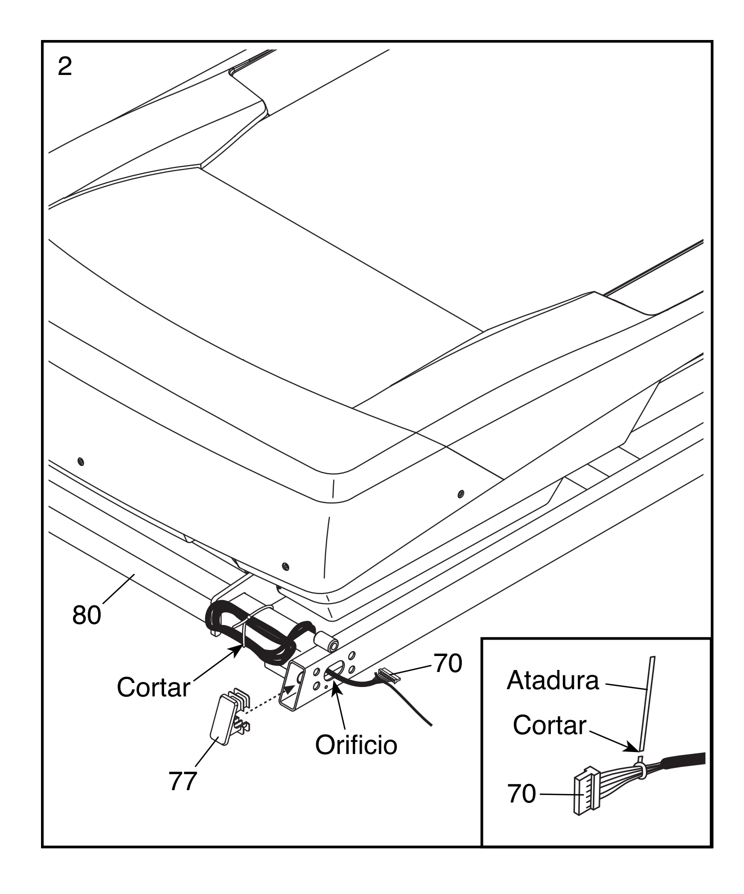


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

Localice el Cable del Montante Vertical (70) que viene atado alrededor de la parte delantera de la Base (80). Corte la atadura plástica que fija el Cable del Montante Vertical. Luego, introduzca el Cable del Montante Vertical sacándolo por el orificio indicado.

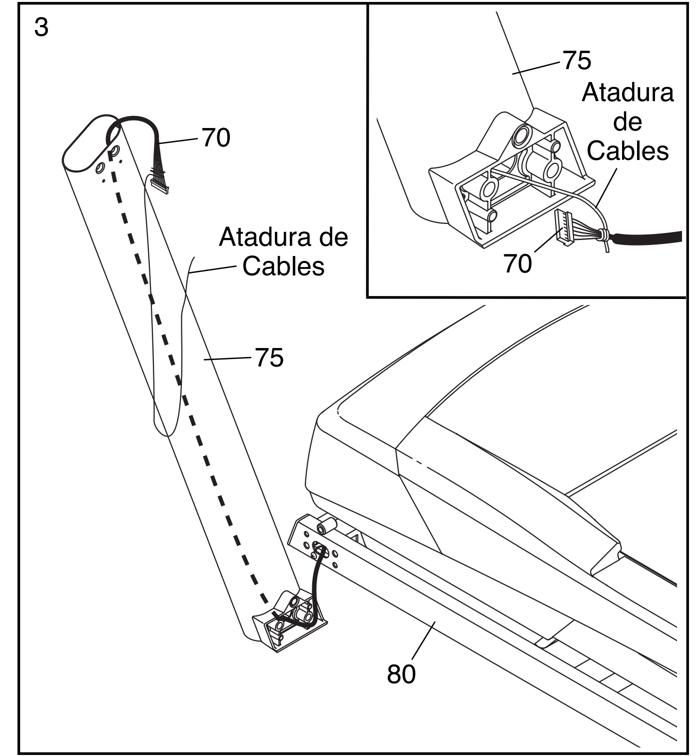
Presione la Tapa de la Base (77) en cada lado de la Base (80).

Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (70). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

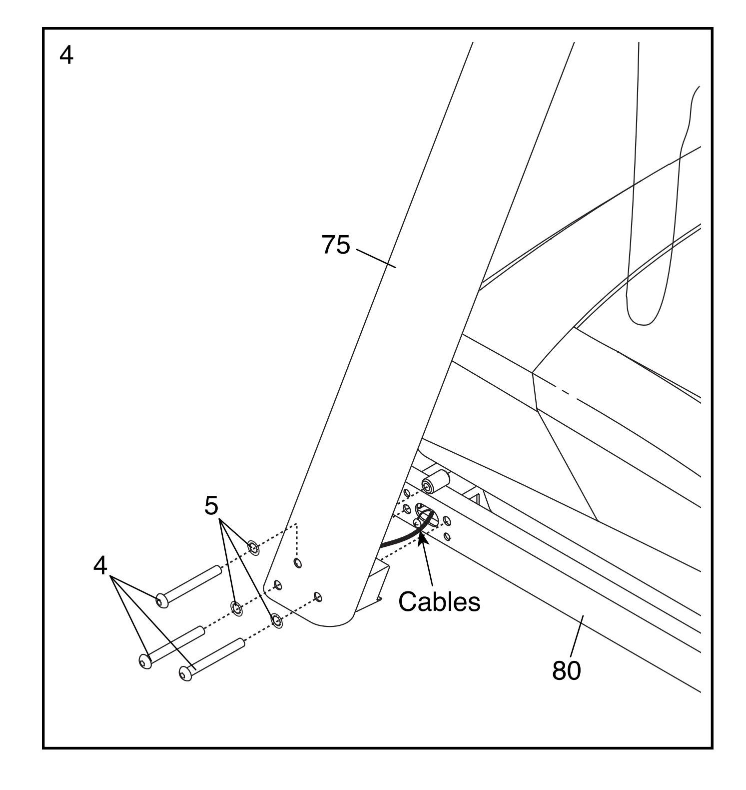
Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Izquierdo.



4. Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

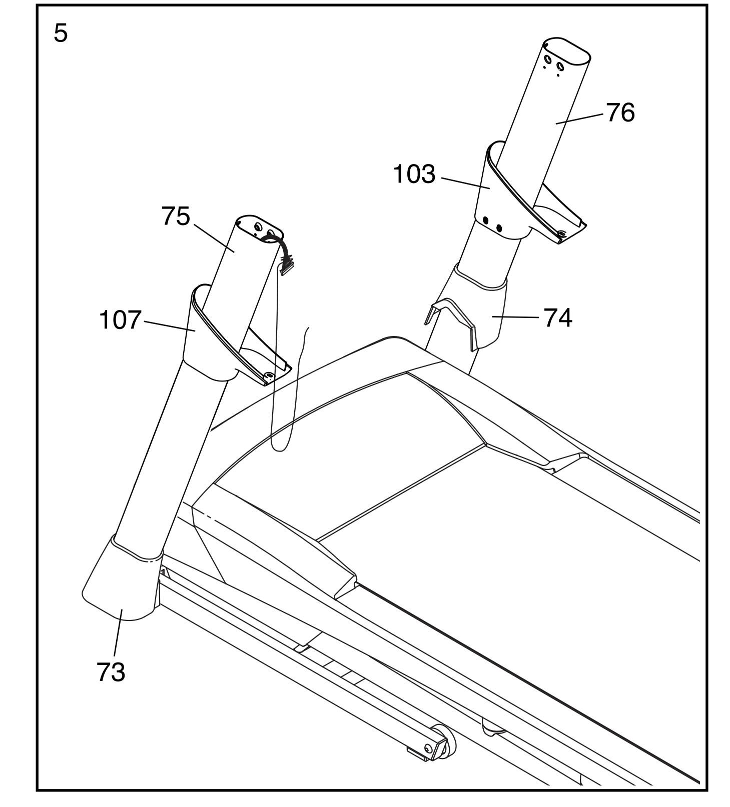
   Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) en el Montante Vertical Izquierdo (75) y la Base (80); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

   Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.

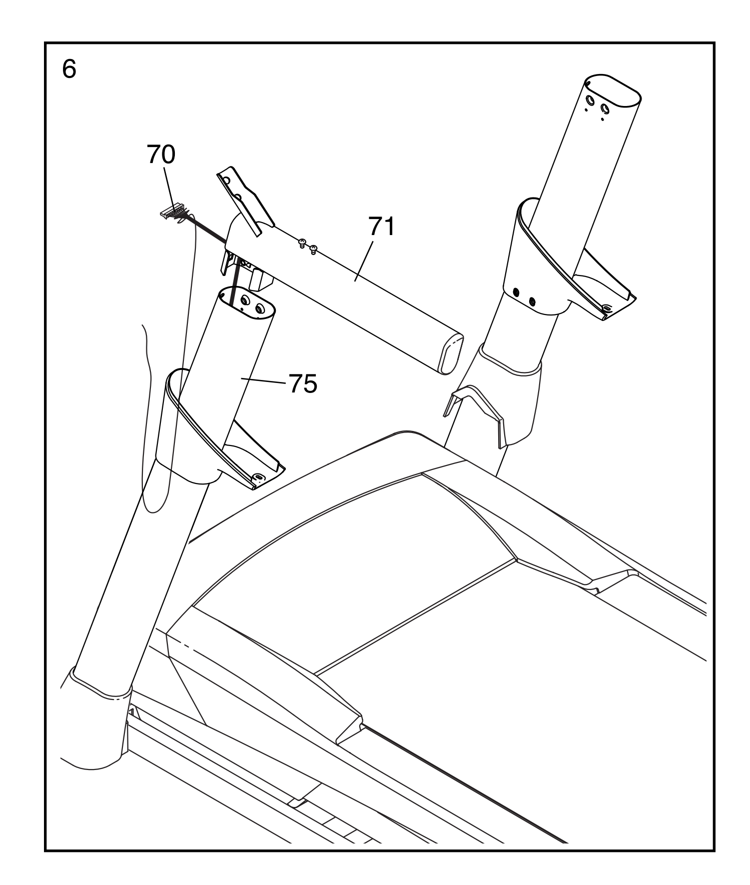


5. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (73) y la Cubierta de la Base Derecha (74). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (75). Deslice la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (76). **Todavía no presione las Cubiertas de la Base para fijarlas en su sitio.**

   Identifique la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (107) y la Cubierta del Montante Vertical Derecho (103). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo por el Montante Vertical Izquierdo (75). Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho por el Montante Vertical Derecho (76).



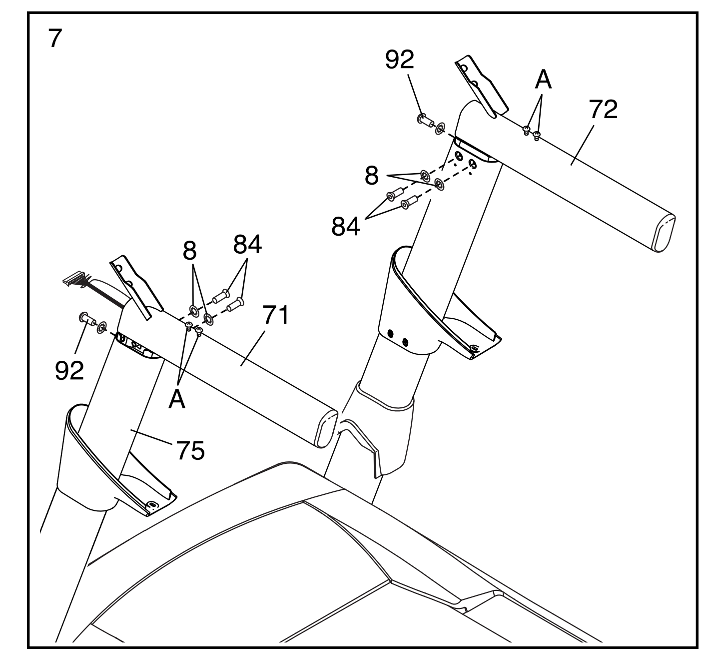
6. Identifique la Baranda Izquierda (71) y sujétela cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Introduzca el Cable del Montante Vertical (70) por el soporte situado en la parte inferior de la Baranda Izquierda. Saque el Cable del Montante Vertical por el extremo de la Baranda Izquierda.



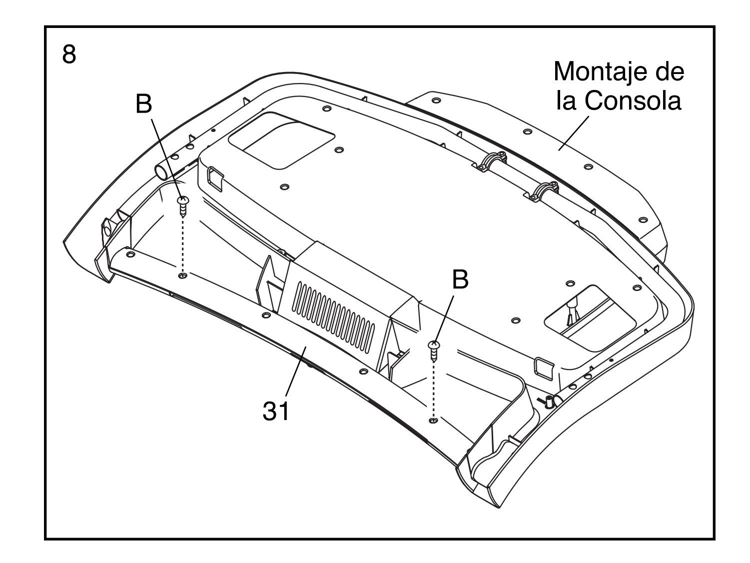
7. Fije la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con dos Tornillos 5/16" x 1" (84), tres Arandelas Estrella 5/16" (8) y un Tornillo de Cabeza Botón 5/16" x 1" (92). **No apriete aún los Tornillos.**

Fije la Baranda Derecha (72) de la misma manera.

Retire y deseche los cuatro tornillos indicados (A).



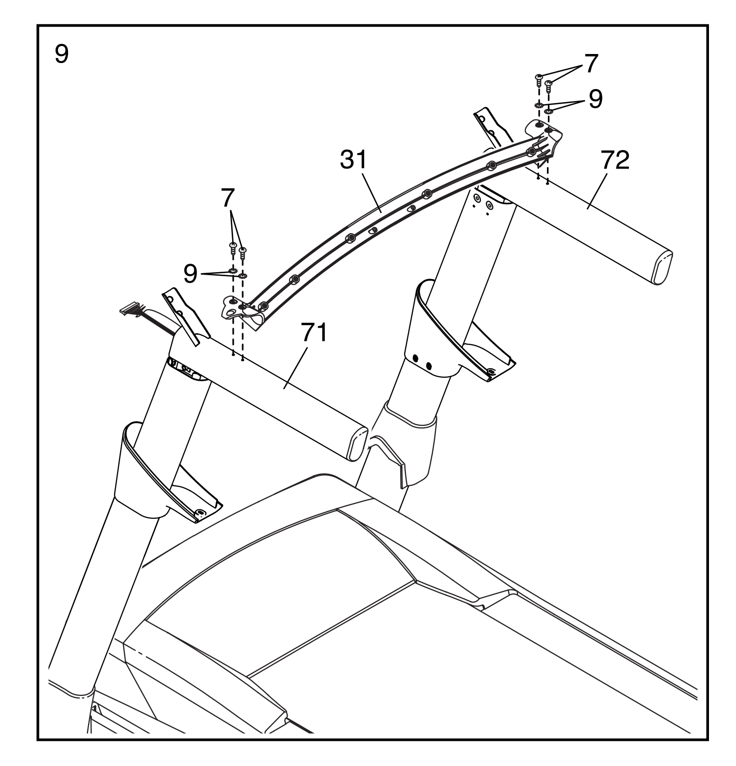
8. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar raspar el montaje de la consola. Retire y deseche los dos Tornillos indicados (B). Luego levante la Barra Cruzada (31).



9. **IMPORTANTE: Para evitar que se dañe la Barra Cruzada (31), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos #10 x 3/4" (7).**

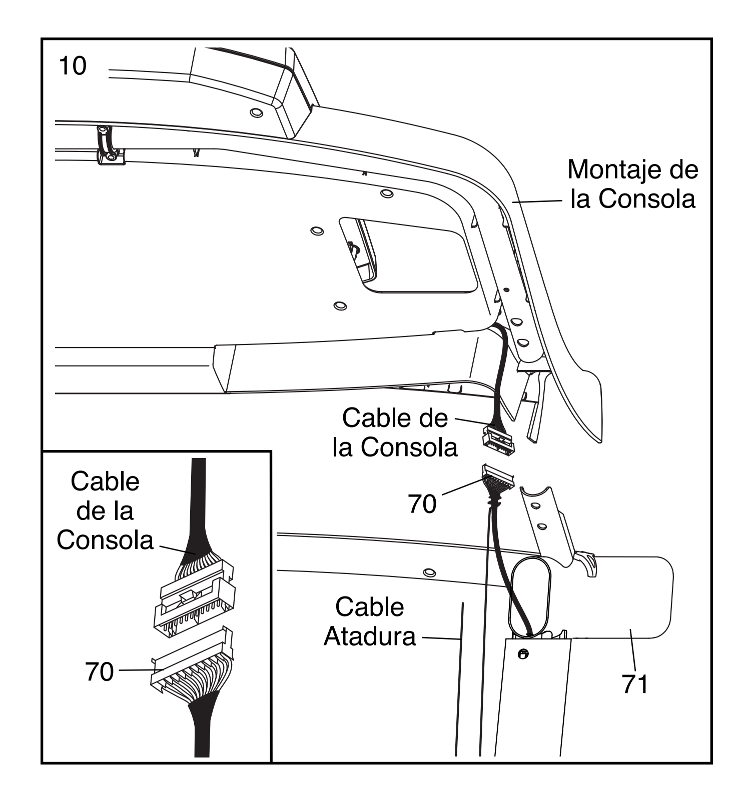
   Oriente la Barra Cruzada (31) como se muestra. Fije la Barra Cruzada a las Barandas (71, 72) empleando cuatro Tornillos #10 x 3/4" (7) y cuatro Arandelas Estrella #10 (9) como se muestra. **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos.**

   Apriete completamente los cuatro Tornillos 5/16" x 1" (84) y los dos Pernos de Cabeza Botón 5/16" x 1" (92).



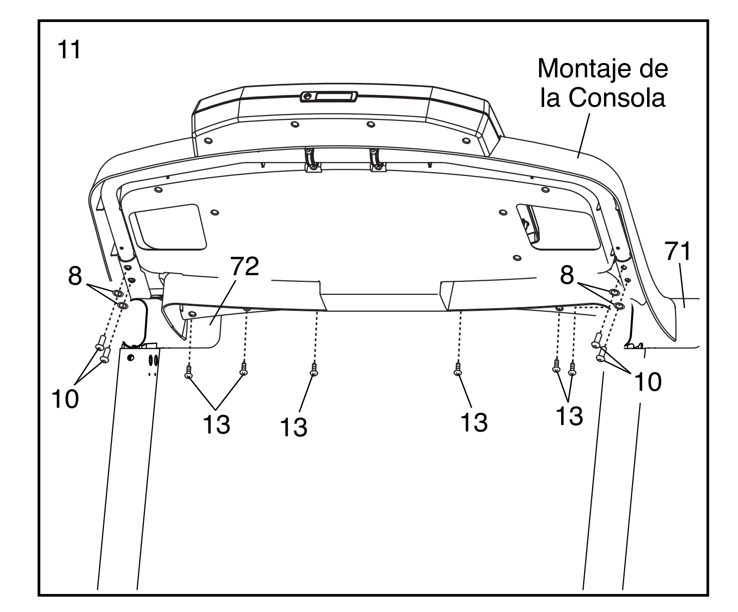
10. Con la ayuda de otra persona, sujete el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (71).

    Conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



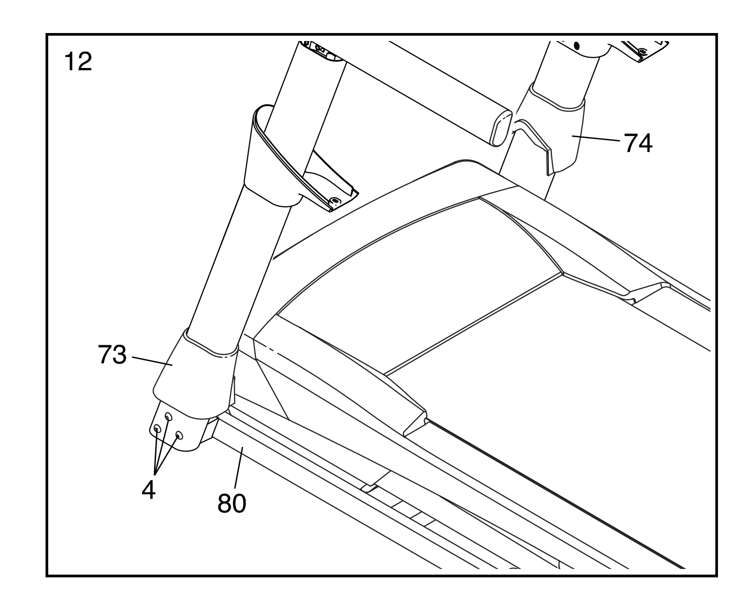
11. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda (71) y Derecha (72). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable sobrante del Montante Vertical (no se muestra) en la Baranda Izquierda.

    Fije el montaje de la consola con seis Tornillos #8 x 1/2" (13), cuatro Tornillos 5/16" x 3/5" (10) y cuatro Arandelas Estrella 5/16" (8). **Apriete parcialmente los diez Tornillos y luego apriételos completamente.**

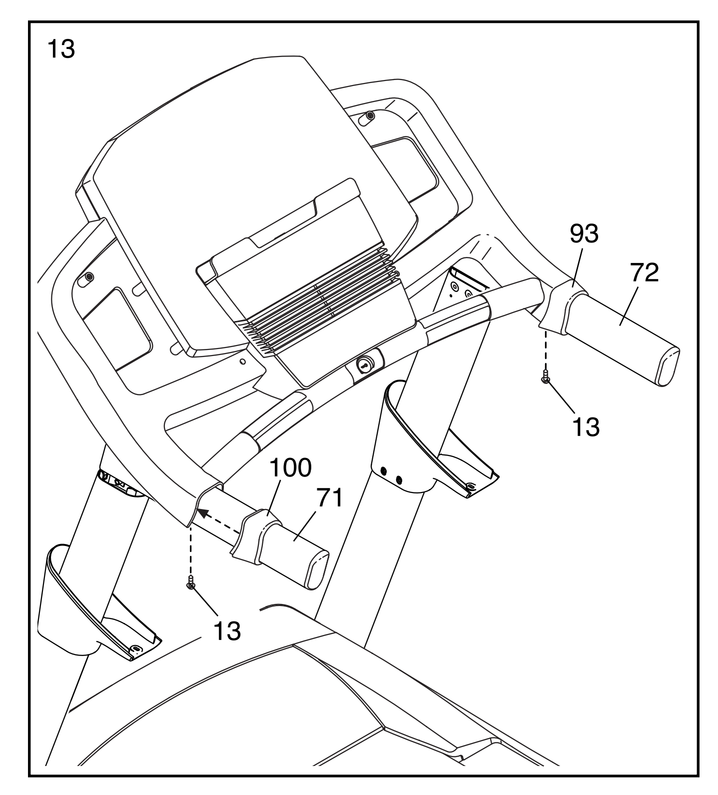


12. Apriete firmemente los seis Tornillos 3/8" x 4" (4) (solo se muestra un lado).

    Presione las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (73, 74) contra la Base (80) hasta que encajen en su lugar.

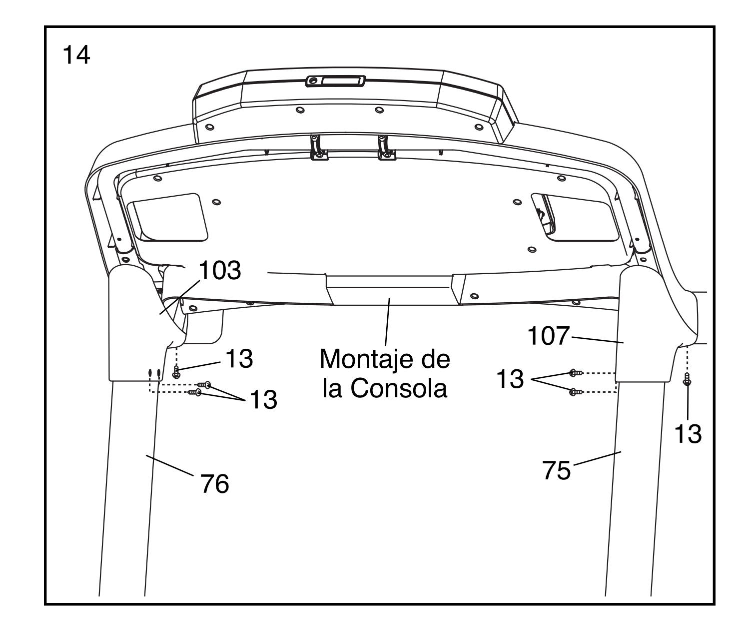


13. Deslice la Cubierta de la Baranda Izquierda (100) por la Baranda Izquierda (71). Deslice la Cubierta de la Baranda Derecha (93) por la Baranda Derecha (72). Conecte las Cubiertas de la Baranda con dos Tornillos #8 x 1/2" (13).

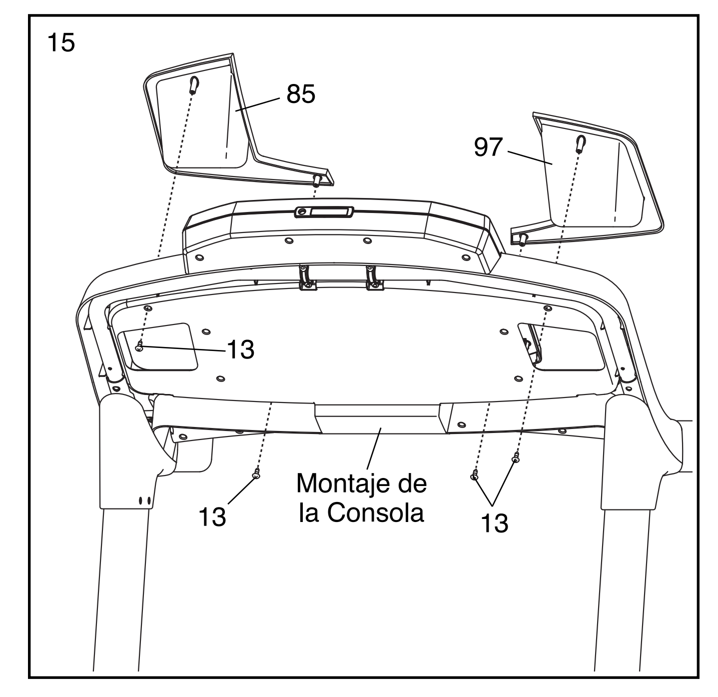


14. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (107) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con los orificios del Montante Vertical Izquierdo (75). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo con tres Tornillos #8 x 1/2" (13) como se muestra.

    Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho (103) al Montante Vertical Derecho (76) siguiendo el mismo procedimiento.

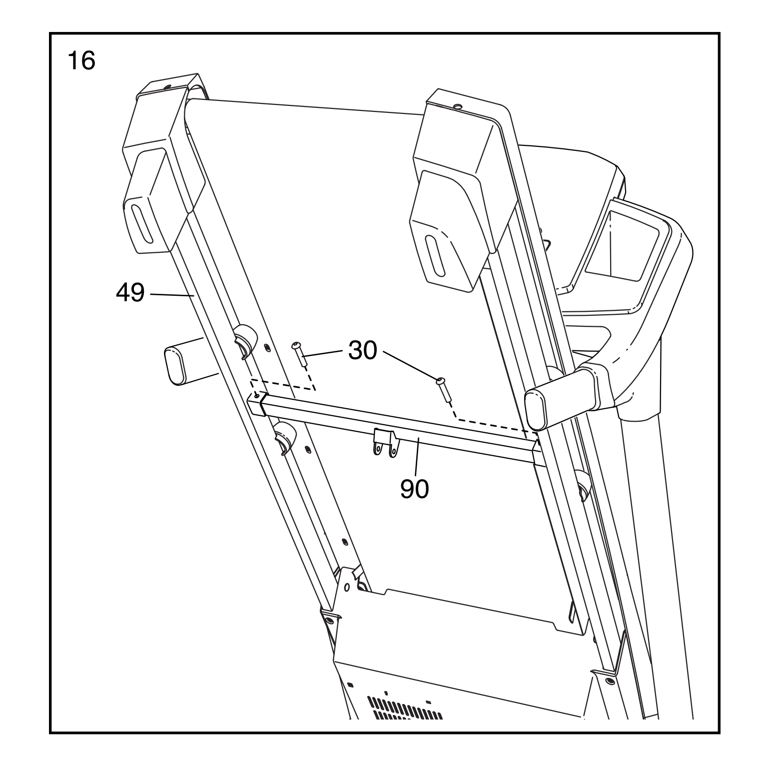


15. Fije las Bandejas Izquierda y Derecha (97, 85) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 1/2" (13).



16. Levante la Armadura (49) a la posición mostrada. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura durante los siguientes tres pasos del montaje.**

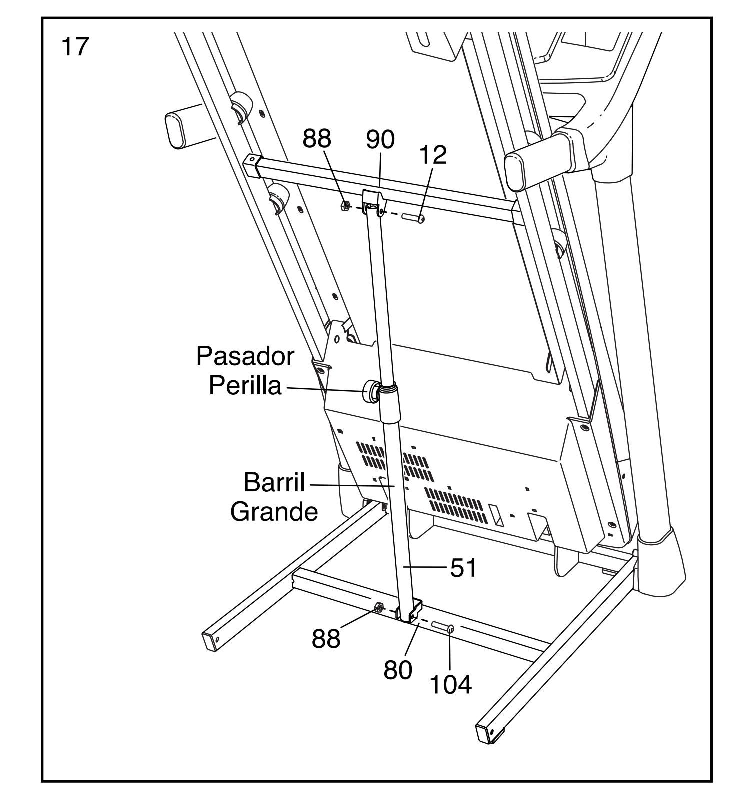
    Conecte la Barra Cruzada del Pasador (90) a la Armadura (49) con dos Tornillos 1/4" x 1 3/4" (30).



17. Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador estén como en la posición mostrada.

    Conecte el extremo inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno M8 x 50mm (104) y una Tuerca M8 (88).

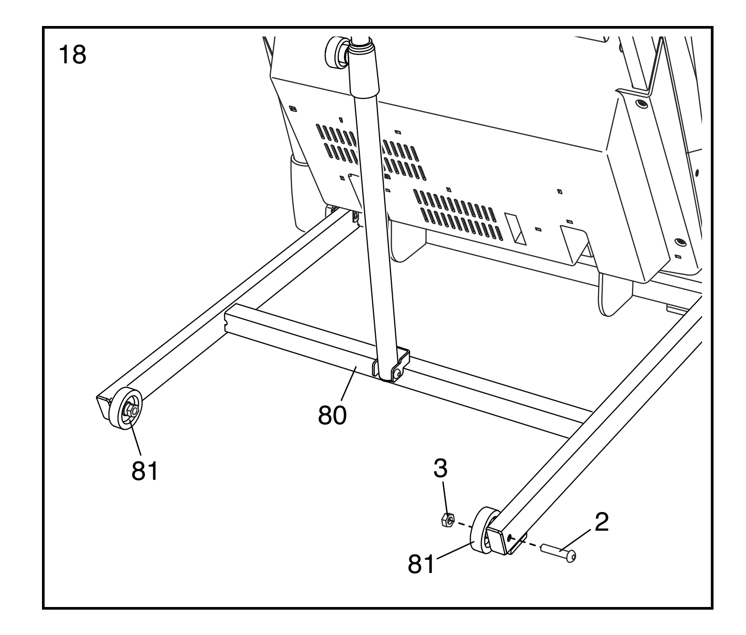
    Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Barra Cruzada del Pasador (90) con un Perno M8 x 45mm (12) y una Tuerca M8 (88).



18. Fije una Rueda (81) a la Base (80) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2 1/2" (2) y una Tuerca 3/8" (3). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Coloque la otra Rueda (81) al otro lado de la Base (80) de la misma manera.

Vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 27. Baje la Armadura (no se muestra).

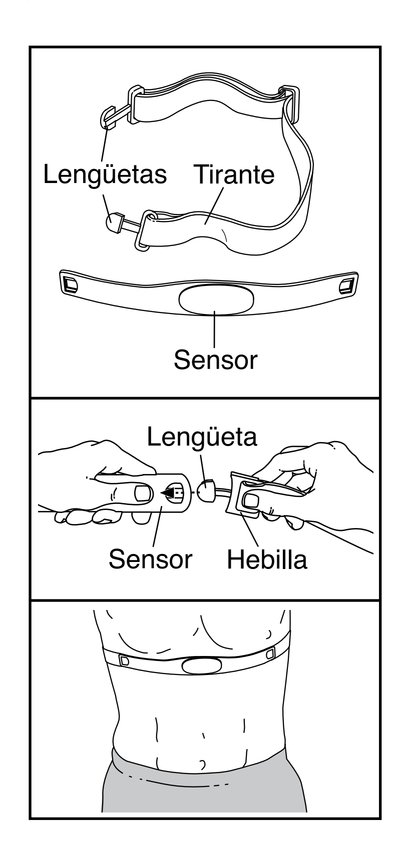


19. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente ajustadas antes de usar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 29 y 30).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.



El monitor de frecuencia cardiaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.

- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.

- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.

- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla humeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o quimicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévalo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.

- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.

- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.

- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

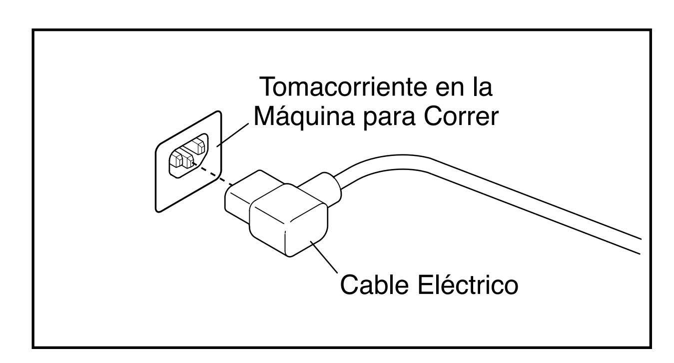
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

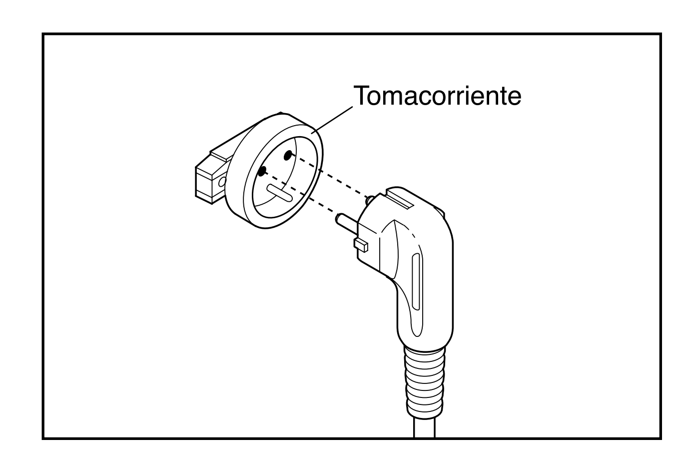
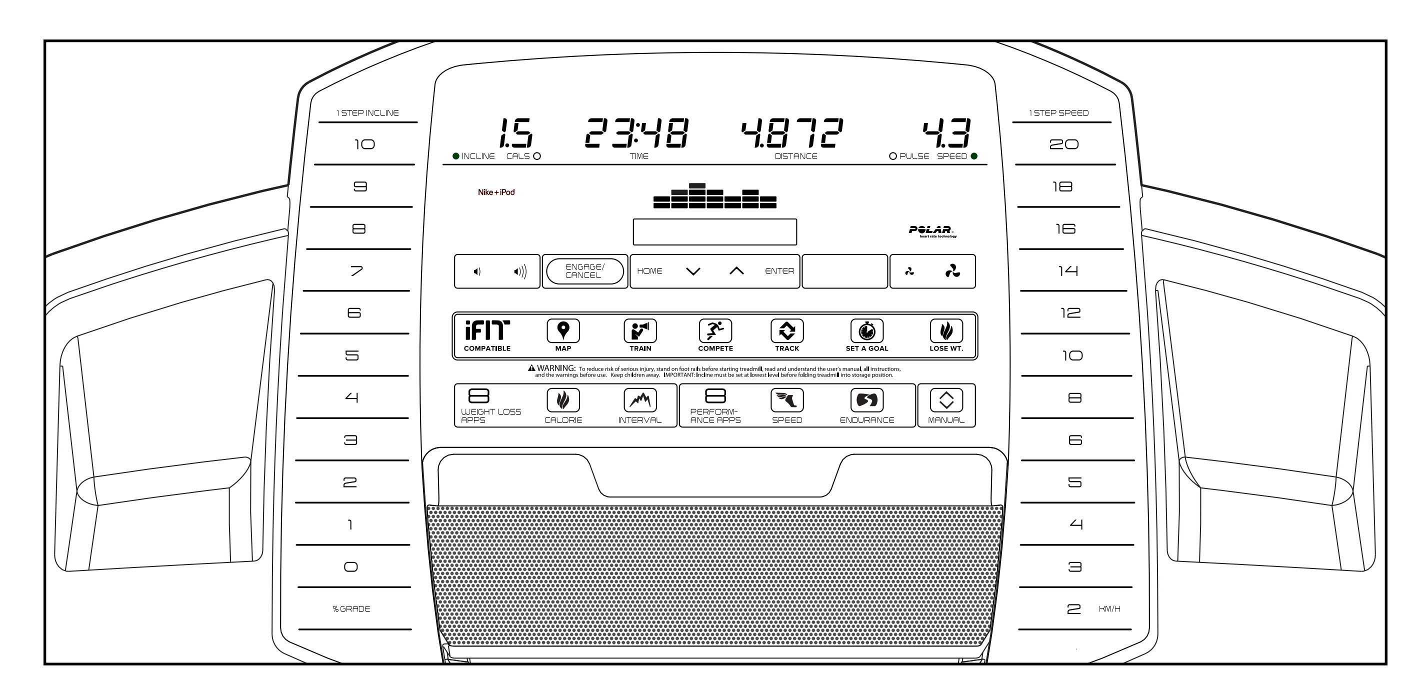


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables. Cuando se utilice la función manual se podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola proveerá información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola exhibe una selección de entrenamientos a bordo. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit que permite que la máquina para correr se comunique con su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit. Con la función iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros usuarios iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

También puede conectarse a Nikeplus.com a través del módulo opcional SYNC. Con el SYNC puede usar una variedad de herramientas para analizar sus resultados y supervisar su progreso hacia sus metas de estado físico. **Para comprar un SYNC en cualquier momento, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Usted puede incluso escuchar su música favorita de entrenamiento o audiolibros con el sistema de sonido de la consola, mientras realiza los ejercicios.

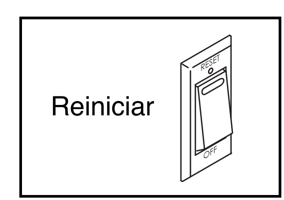
Para encender la corriente vea la página 20. **Para usar la función manual,** vea la página 20. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la página 22. **Para utilizar un entrenamiento a bordo,** vea la página 23. **Para utilizar un entrenamiento iFit,** vea la página 24. **Para usar la función de información,** vea la página 25. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 26. **Para utilizar un SYNC,** vea la página 26.

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para ver qué unidad de medida está seleccionada, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25. Para simplificar, todas las instrucciones de este manual se indican en kilómetros.

IMPORTANTE: Si quedan láminas de plástico sobre la consola, retírelas. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela en caso necesario (vea la página 30).

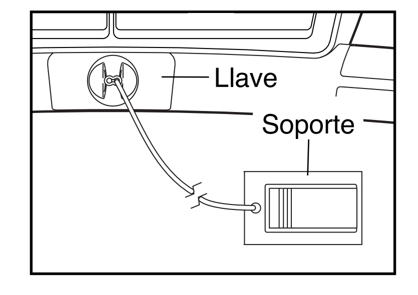
CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.



Enchufe el cable eléctrico (vea la página 18). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Coloque el interruptor en la posición Reset (reiniciar).

IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25 para desactivar la función de demostración.



Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.**

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. Seleccione la función manual.

Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual en la consola.

3. Inicie la banda para caminar.

Para iniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (inicio), el botón para aumentar Speed (velocidad) o uno de los botones de velocidad enumerados 1 Step Speed (velocidad en 1 paso).

Si pulsa el botón Start o el botón Speed para aumentar la velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. A medida que realiza el ejercicio, cambie la velocidad de la banda para caminar, según lo desee, pulsando los botones Speed para aumentar o disminuir la velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en aumentos de 0,5 km/h. Nota: Tras pulsar el botón, puede que la banda para caminar tarde un tiempo para alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

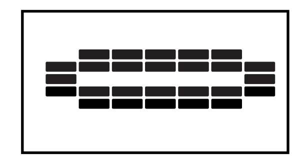
Si pulsa uno de los botones numerados 1 Step Speed, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed.

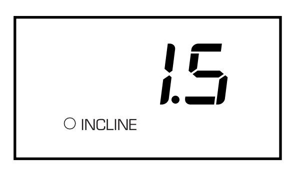
4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.**

Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar y disminuir la inclinación o uno de los botones numerados 1 Step Incline (inclinación en 1 paso). Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. **Siga su progreso en las pantallas.**



La matriz: Cuando seleccione la función manual, la matriz mostrará una pista que representa 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, los indicadores alrededor de la pista aparecerán en sucesión hasta que aparezca la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.



La pantalla Calories/Incline (calorías/inclinación): Esta pantalla muestra el número aproximado de calorías que se han quemado. La pantalla mostrará también la inclinación de la máquina para correr durante unos segundos cada vez que ésta cambia.



La pantalla Time (tiempo): Esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Nota: Cuando se selecciona un programa de entrenamiento preajustado, la pantalla mostrará el tiempo restante del programa en vez del tiempo transcurrido.



La pantalla Distance (distancia): En esta pantalla aparece la distancia que ha recorrido andando o corriendo.



La pantalla Speed/Pulse (velocidad/pulso): En esta pantalla aparece la velocidad de la banda para caminar. La pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando use el monitor de ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 22).

La pantalla Center (central): Esta pantalla mostrará las instrucciones del entrenamiento.

Pulse el botón Home (inicio) para regresar a la función de inicio (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25 para iniciar la función de inicio). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.



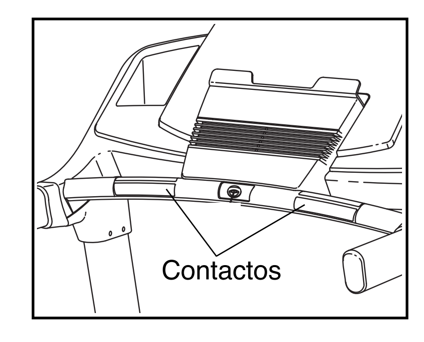
Cuando hay un módulo iFit conectado a www.iFit.com, se iluminará el símbolo iFit que está situado cerca de la parte superior de la pantalla.



Cuando hay un módulo SYNC conectado a la consola, se iluminará el símbolo Nike+iPod situado cerca de la parte superior de la pantalla.

Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

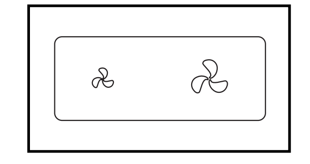
6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**



Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco del mango, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos de la barra de pulso. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y sujete la barra de pulso de modo que las palmas de las manos hagan contacto con los contactos de metal; **evite mover las manos.** Cuando se detecta su pulso, uno o dos guiones aparecerán y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**



El ventilador tiene varias velocidades. Pulse repetidamente el botón para aumentar y disminuir ventilador, para seleccionar una velocidad en particular o para apagar el ventilador. Nota: Si el ventilador está encendido cuando la banda para caminar está detenida, el ventilador se apagará automáticamente cuando hayan transcurrido algunos minutos.

8. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

Párese en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a cero. El nivel de inclinación deberá estar en cero para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en posición de Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. **Seleccione un entrenamiento con fijación de meta.**

Para seleccionar un entrenamiento de calorías, tiempo o distancia con fijación de meta, pulse repetidamente el botón Set A Goal (fijar una meta) en la consola.

A continuación pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar una meta. Pulse los botones Speed (velocidad) e Incline (inclinación) para seleccionar la velocidad y la inclinación del entrenamiento. Las pantallas mostrarán la duración y la distancia del entrenamiento, y el número aproximado de calorías que quemará durante el mismo.

3. **Empiece el entrenamiento.**

Pulse el botón Start (comenzar) para comenzar el entrenamiento. Unos instantes tras pulsar el botón, la banda para caminar comenzará a moverse. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

El entrenamiento funcionará de la misma forma que en la función manual (vea las páginas 20 al 22).

El entrenamiento continuará hasta que alcance la meta que ha fijado. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. **Inserte la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. **Seleccione un entrenamiento a bordo.**

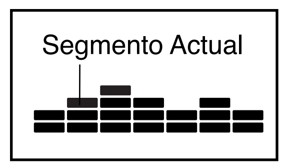
   Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Interval (intervalo), el botón Speed (velocidad) o el botón Endurance (resistencia) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

   Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, las pantallas mostrarán la inclinación máxima, la duración, la distancia, la velocidad máxima y el nombre del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. **Empiece el entrenamiento.**

   Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón Speed para aumentar la velocidad. Un momento después que presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sosténgase de las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento está dividido en varios segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar el mismo ajuste de velocidad y/o inclinación.

   Durante el entrenamiento, el perfil mostrará su progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si se ha programado otra configuración de velocidad y/o inclinación para el segmento siguiente, la nueva configuración de velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla durante unos segundos, y la máquina para correr se ajustará automáticamente a la nueva configuración de velocidad e inclinación.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil se ilumine intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   Si la configuración de velocidad o inclinación es demasiado alta o demasiado baja en algún momento del entrenamiento, usted puede anularla manualmente pulsando los botones Speed o Incline (inclinación); **sin embargo, cuando se inicie el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a las configuraciones de velocidad e inclinación para ese segmento.**

   Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

4. **Siga su progreso en las pantallas.**

   Vea el paso 5 en el página 21.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en el página 22.

6. **Si lo desea, puede encender el ventilador.**

   Vea el paso 7 en la página 22.

7. **Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Vea el paso 8 en el página 22.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite la web www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com. Nota: www.iFit.com puede no estar disponible en su idioma.

1. Inserte la llave en la consola.

Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 20.

2. Inserte el módulo iFit en la consola.

Para introducir el módulo iFit vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

3. Seleccione un usuario.

Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. Seleccione un entrenamiento iFit.

Para seleccionar un entrenamiento iFit, pulse uno de los botones iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

Pulse el botón iFit para descargar el próximo entrenamiento en su programa. Pulse el botón Map (mapa) el botón Train (entrenar), o el botón Lose Wt. (perder peso) para descargar el próximo entrenamiento de este tipo en su cola. Pulse el botón Compete (competencia) para competir en una carrera que haya programado previamente. Pulse el botón Track (pista) para ver el menú del explorador.

Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com. Nota: Si no hay entrenamientos del tipo seleccionado en su programa, se descargará el siguiente entrenamiento que aparece.

Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá, el número aproximado de las calorías que quemará y el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competencia, la pantalla puede hacer una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

5. Empiece el entrenamiento.

Vea el paso 3 en la página 20.

Durante algunos de los entrenamientos, un entrenador personal puede guiarle durante su entrenamiento. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25).

Para parar el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. Siga su progreso en las pantallas.

Vea el paso 5 en el página 21.

7. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Vea el paso 6 en la página 22.

8. Si lo desea, puede encender el ventilador.

Vea el paso 7 en la página 22.

9. Cuando termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.

Vea el paso 8 en el página 22.

Para más información sobre la función de entrenamiento iFit, visite la web www.iFit.com.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras inserta la llave en la consola; luego suéltelo. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

La pantalla Time (tiempo) mostrará el número total de horas que se ha usado la máquina para correr.



La pantalla de la Distance (distancia) mostrará el número total de kilómetros (o millas) que la banda para caminar se ha deslizado.



Con la función de información seleccionada pulse el botón de disminución, situado al lado del botón Home (inicio) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes en el pantalla central:

1. **UNITS (unidades):** Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Enter (registrar). Para visualizar la distancia en millas, seleccione English. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione Metric.

   UNITS ENGLISH

2. **DEMO MODE (función de demostración):** La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico; coloque el interruptor de encendido en la posición de reiniciar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la pantalla central. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter o el botón para disminuir Speed (velocidad).

3. **CONTRAST LVL (nivel de contraste):** Para ajustar el nivel de contraste de las pantallas, pulse el botón de aumento y disminución de Inclinación. A continuación, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

4. **MODULE (módulo):** Si un módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará el texto WIFI. Si un módulo de USB está conectado, la pantalla mostrará el texto USB/SD. Si un módulo SYNC está conectado, la pantalla mostrará el texto NIKE+.

5. **AUDIO COACH (entrenador con audio):** Para activar o desactivar el entrenador personal, pulse el botón Enter.

Si hay un módulo iFit conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

6. **START MODE (FUNCIÓN DE INICIO):** El menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Home (inicio). Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la función manual o la función iFit como menú principal.

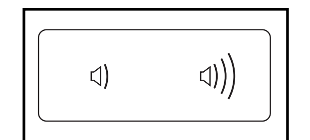
7. **CHECK WIFI (comprobar wifi):** Pulse el botón Enter. La pantalla central mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres y los resultados de la búsqueda de DNS.

8. **SEND/OBTAIN DATA (enviar/recibir datos):** Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto TRANSFERS DONE (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola,mientras realiza los ejercicios, conecte un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio visite la tienda de electrónica de su localidad.**



A continuación, pulse el botón reproducir de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

También puede conectarse al sistema de sonido a través del módulo opcional SYNC. El SYNC recargará su iPod mientras lo utiliza. Para usar el SYNC, enchufe un iPod compatible (no incluido) en el cable que se extiende desde el SYNC. **Asegúrese de que el iPod esté totalmente insertado.**

Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

CÓMO UTILIZAR UN SYNC

El SYNC opcional le permite grabar los resultados de su entrenamiento con la máquina para correr en su iPod® (no incluido). Así, puede cargar en Nikeplus.com sus resultados, donde puede utilizar una variedad de herramientas para analizar y supervisar su progreso hacia sus metas de estado físico. **Para comprar un SYNC en cualquier momento, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Para usar el SYNC debe tener un iPod nano® (4a o 5a generación) o un iPod touch® (2a, 3a o 4a generación). También debe tener acceso a un ordenador con una conexión a Internet.

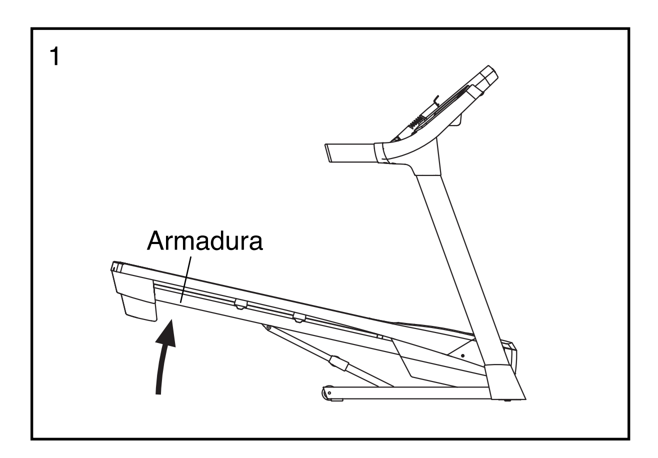
Para obtener más información sobre el SYNC, vea las instrucciones incluidas con éste.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

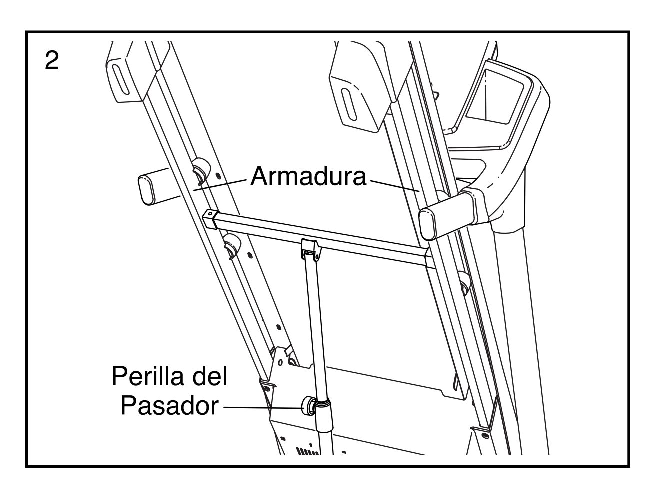
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a cero antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

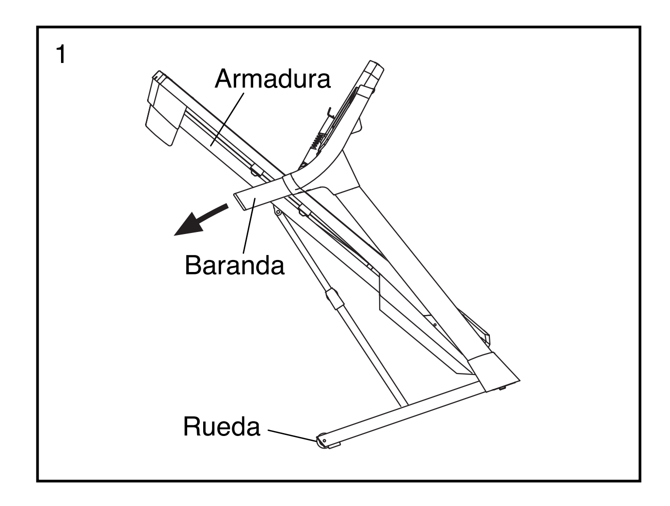


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

COMMENT DÉPLACER LE TAPIS DE COURSE

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que el pasador de almacenamiento quede bloqueado en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE: No gire la perilla del pasador.** De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

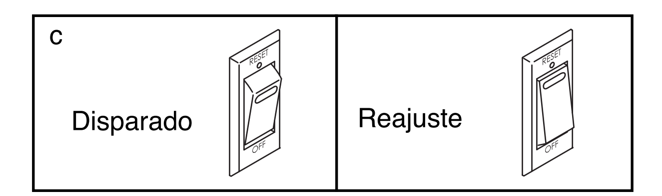
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo estos pasos de abajo. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

a. Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 14). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Después de enchufar el cable eléctrico, asegúrese de que la llave está introducida en la consola.

c. Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está hacia fuera como se indica, el interruptor ha saltado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

a. Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor saltó, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

c. Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, vea la portada de este manual.

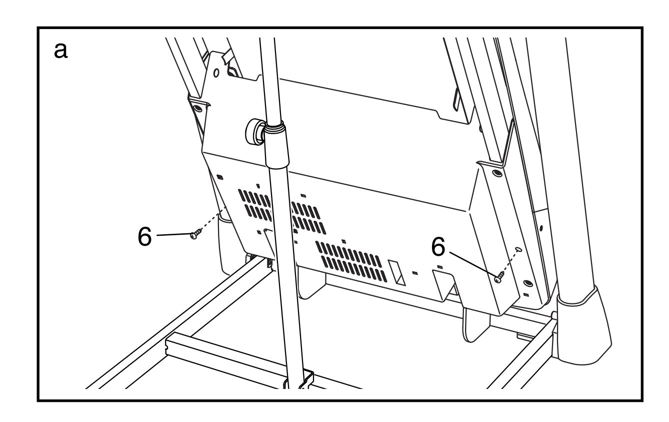
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola permanecen encendidas cuando retira la llave de la consola

a. La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (Parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 25 para apagar la función de demostración.

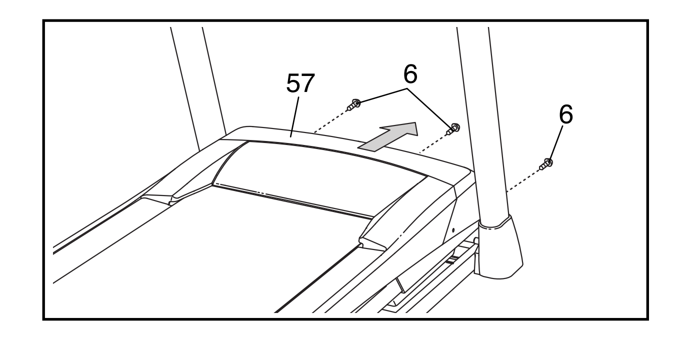
SÍNTOMA: las pantallas de la consola no funcionan correctamente

a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 27).

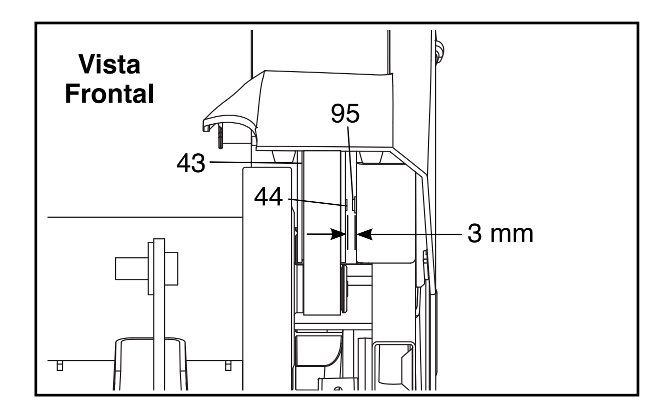
   Después, retire los dos indicados Tornillos #8 x 3/4" (6).



   Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 27). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (6). Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (95) y el Imán (44) en el lado izquierdo de la Polea (43). Gire la Polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, utilice un destornillador de cabeza plana para desplazar el Interruptor de Lengüeta ligeramente hasta el hueco correcto. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



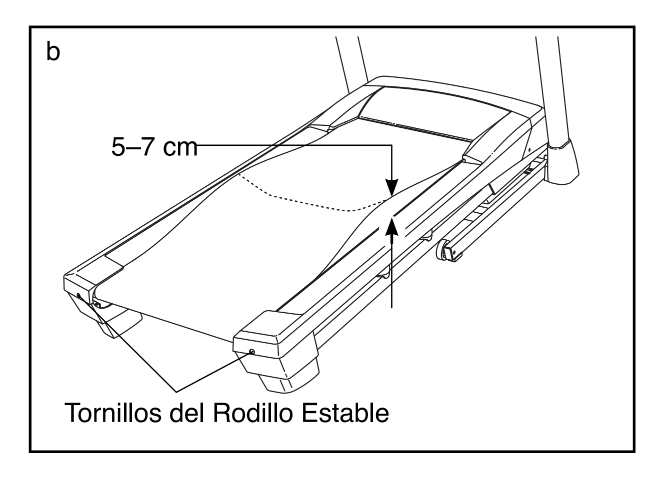
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte ambos botones. Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (inclinación). La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

a. Si necesita un cable de extensión, use un cable de solamente tres conductores, 14 calibres (1 mm^2) que no sea más largo que 1,5 m.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



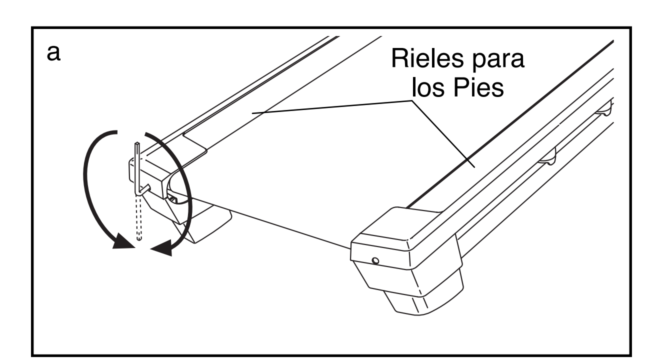
c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.

d. Si la banda para caminar continúa perdiendo velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de este manual.

SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies

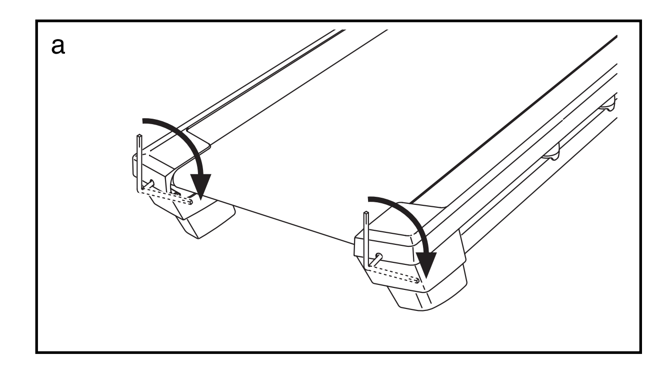
IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

a. Primero extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



SÍNTOMA: La banda para caminar resbala cuando se camina sobre ella

a. Primero, retire la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre la banda para caminar centrada. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

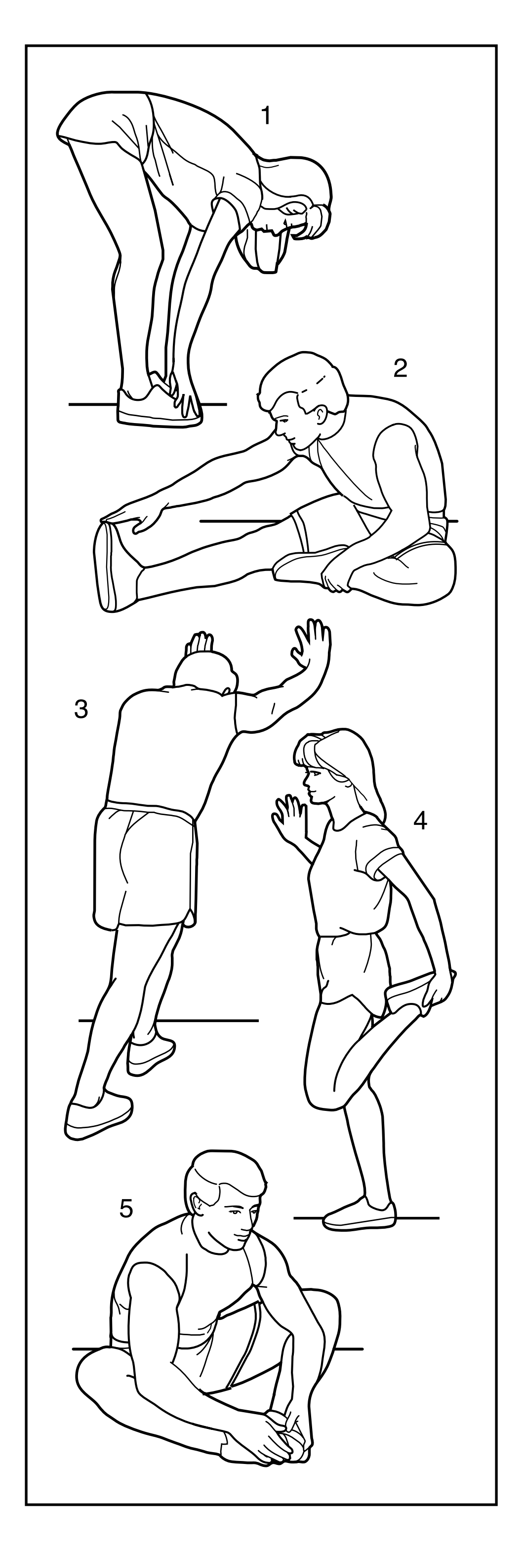
Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.



1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

NOTAS

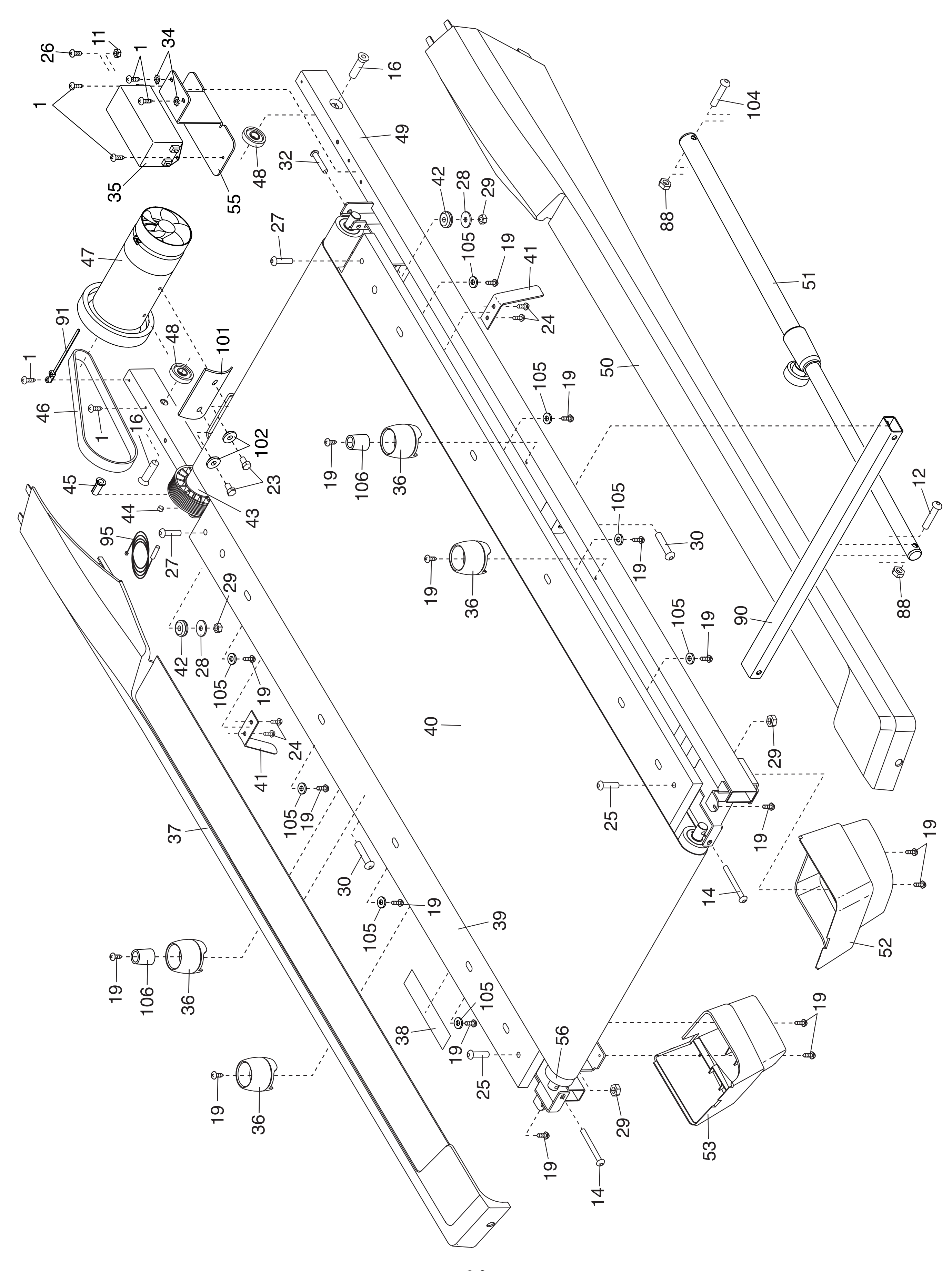
LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NETL10713.0 R0813A

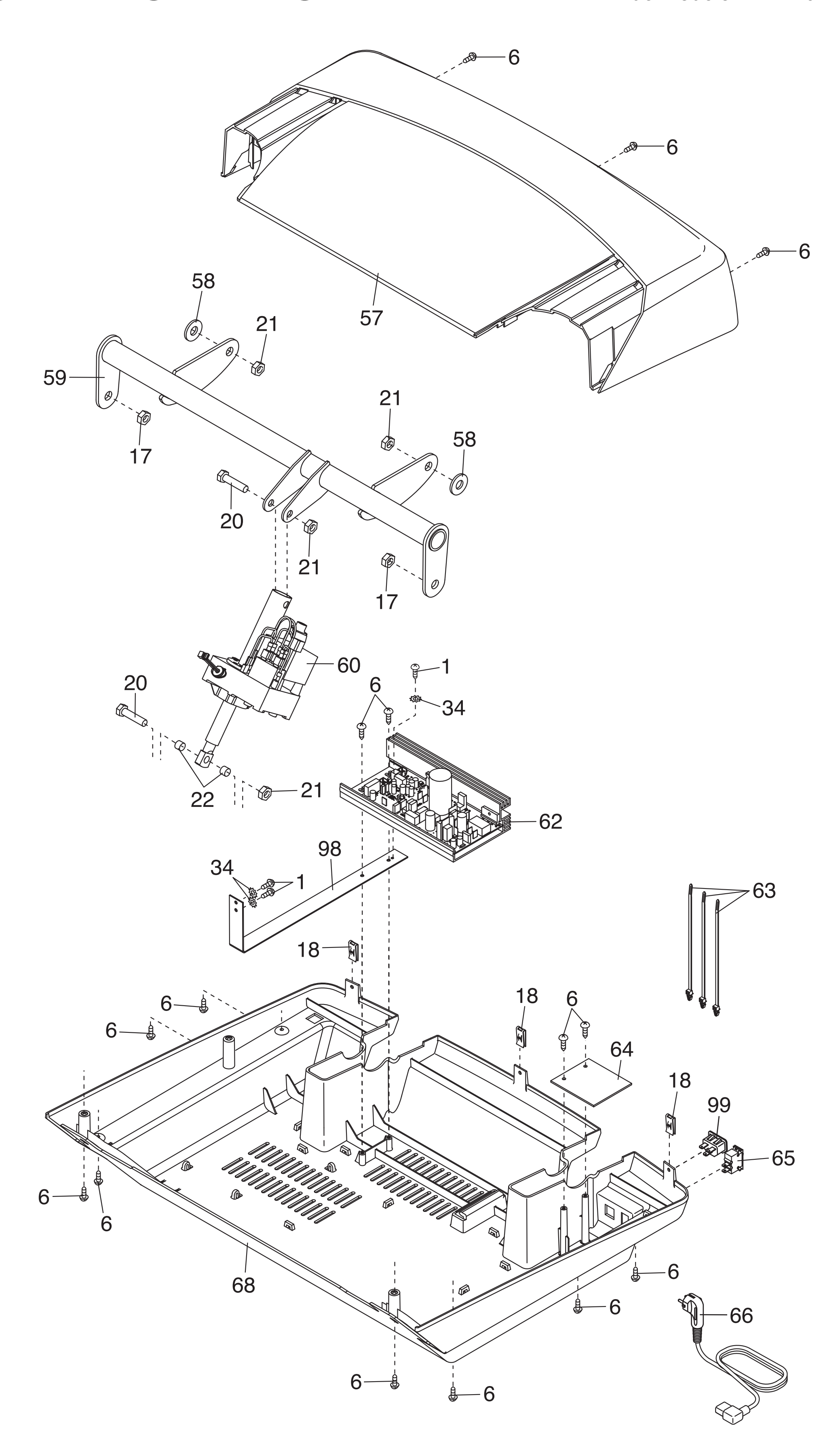
Nº	Ctd.	Descripción
1	10	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"
3	2	Tuerca 3/8"
4	6	Tornillo 3/8" x 4"
5	6	Arandela Estrella 3/8"
6	28	Tornillo #8 x 3/4"
7	4	Tornillo #10 x 3/4"
8	10	Arandela Estrella 5/16"
9	4	Arandela Estrella #10
10	4	Tornillo 5/16" x 5/8"
11	1	Tuerca #8
12	1	Perno M8 x 45mm
13	18	Tornillo #8 x 1/2"
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"
15	2	Perno 3/8" x 1 3/8"
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"
17	2	Tuerca 1/2"
18	3	Gancho de la Cubierta
19	18	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"
20	2	Perno 3/8" x 1 3/4"
21	4	Contratuerca 3/8"
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"
24	4	Tornillo de la Guía #8
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"
26	1	Tornillo de la Máquina #8
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"
28	2	Arandela 5/16"
29	4	Tuerca 5/16"
30	2	Tornillo 1/4" x 1 3/4"
31	1	Barra Cruzada
32	1	Tornillo 1/4" x 2"
33	8	Tornillo Punta Broca #8 x 1"
34	5	Arandela Estrella #8
35	1	Filtro
36	4	Amortiguador de la Plataforma
37	1	Riel de la Pata Izquierda
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
39	1	Plataforma para Caminar
40	1	Banda para Caminar
41	2	Guía de la Banda
42	2	Espaciador de Goma
43	1	Polea/Rodillo de Manejo
44	1	Imán
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
46	1	Correa del Motor de Manejo
47	1	Motor de Manejo
48	2	Espaciador de la Armadura
49	1	Armadura
50	1	Riel de la Pata Derecha
51	1	Pasador de Almacenamiento
52	1	Pata Trasera Derecha
53	1	Pata Trasera Izquierda
54	1	Tornillo de Tierra de Pulso #8 x 1/2"
55	1	Soporte del Filtro
56	1	Rodillo del Brazo Estable
57	1	Cubierta del Motor
58	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
59	1	Armadura de Inclinación
60	1	Motor de Inclinación
61	1	Monitor de Ritmo Cardíaco
62	1	Controlador
63	3	Atadura de Cables
64	1	Placa de la Charola Ventral
65	1	Interruptor
66	1	Cable Eléctrico
67	1	Ojal Reforzado
68	1	Charola Ventral
69	2	Tapa del Montante Vertical
70	1	Cable del Montante Vertical
71	1	Baranda Izquierda
72	1	Baranda Derecha
73	1	Cubierta de la Base Izquierda
74	1	Cubierta de la Base Derecha
75	1	Montante Vertical Izquierdo
76	1	Montante Vertical Derecho
77	4	Tapa de la Base
78	2	Calcomanía de Precaución
79	4	Almohadilla de la Base
80	1	Base
81	2	Rueda
82	1	Llave/Gancho
83	1	Base de la Consola
84	4	Tornillo 5/16" x 1"
85	1	Bandeja Derecha
86	1	Consola
87	1	Armadura de la Consola
88	2	Tuerca M8
89	1	Cable de Tierra de la Consola
90	1	Barra Cruzada del Pasador
91	2	Atadura de Cables
92	2	Tornillo de Cabeza Botón 5/16" x 1"
93	1	Cubierta de la Baranda Derecha
94	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
95	1	Interruptor de Lengüeta
96	2	Abrazadera de la Consola
97	1	Bandeja Izquierda

N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
98	1	Soporte de Conexión a Tierra	104	1	Perno M8 x 50mm
99	1	Receptáculo	105	8	Arandela Plana #8
100	1	Cubierta de la Baranda Izquierda	106	2	Amortiguación Pequeña
101	1	Aislador del Motor	107	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
102	2	Buje del Motor	*	–	Manual del Usuario
103	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.



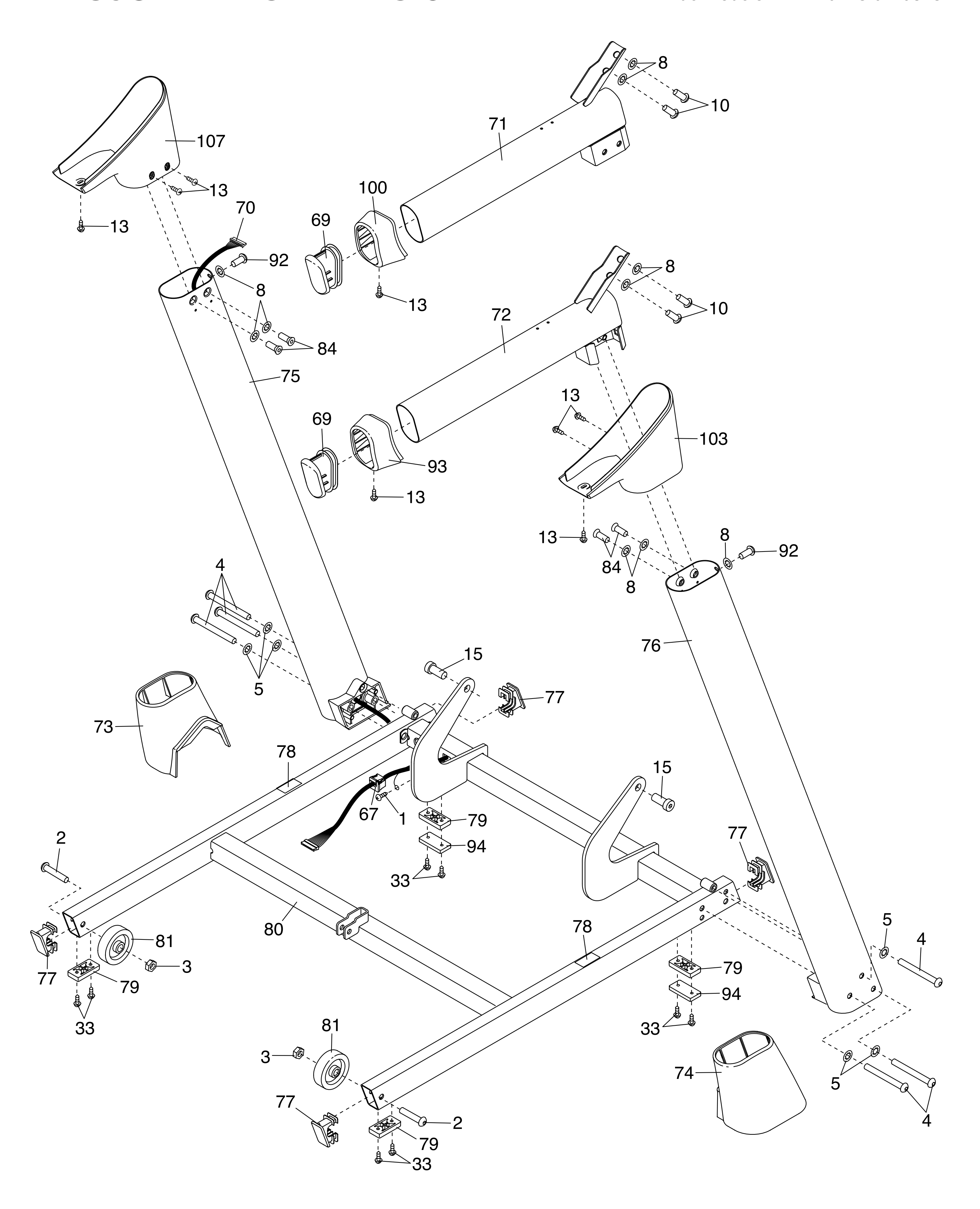
26
11
1
34
1
35
55
48
16
49
32
104
42
28
29
88
27
47
105
19
41
51
24
91
48
101
1
46
1
16
105
19
50
102
23
45
19
106
36
12
44
43
105
95
27
29
30
19
36
19
90
88
105
19
42
28
105
19
40
24
41
29
25
105
19
37
19
30
14
19
105
19
39
52
19
106
36
105
38
19
19
25
56
19
36
29
53
19
14

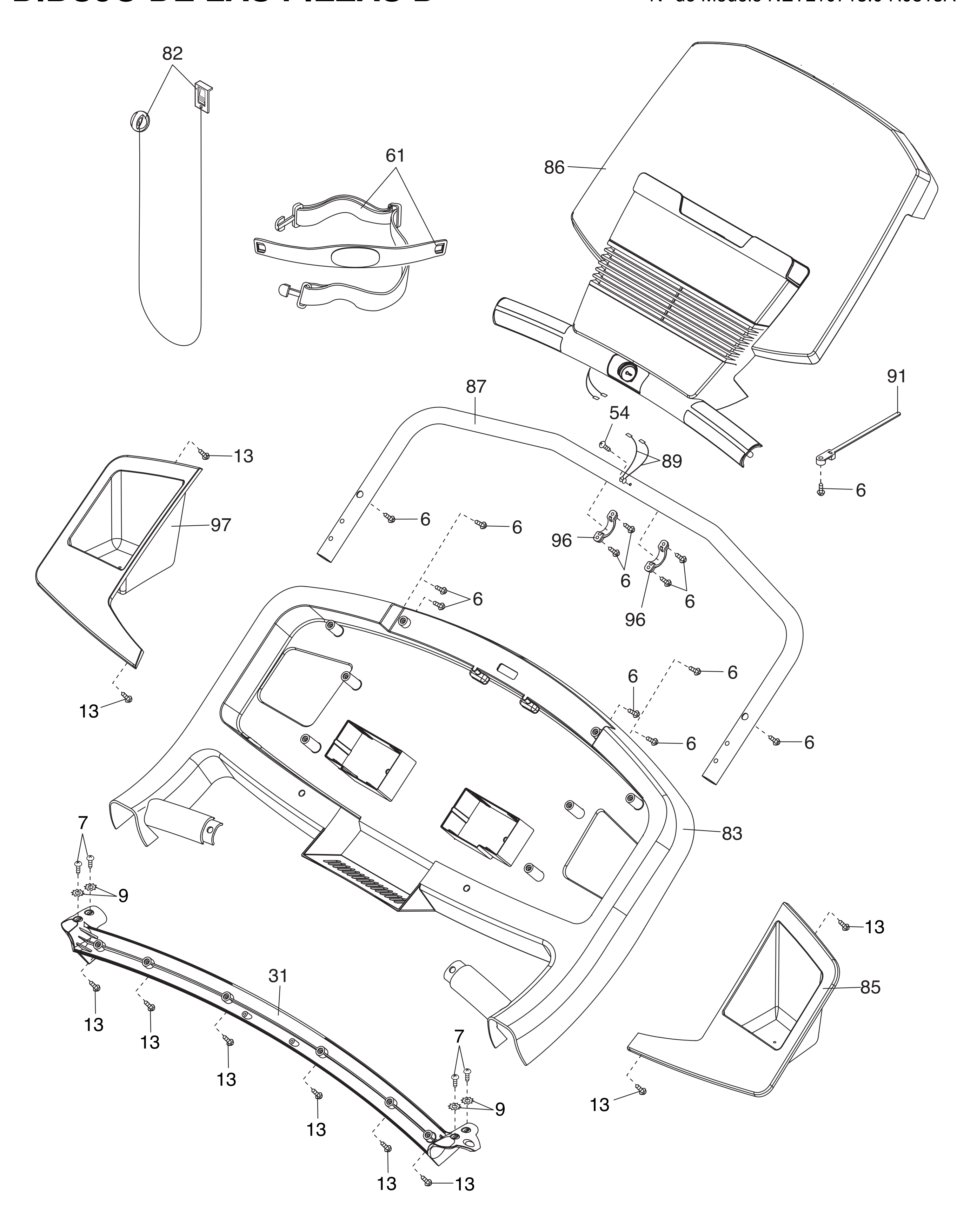


6
6
6
58
21
57
59
21
58
17
20
21
17
60
1
20
6
34
22
21
62
98
34
1
63
18
18
6
6
6
64
18
99
65
6
6
6
68
6
66
6
6
6

DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NETL10713.0 R0813A





82
61
86
87
91
54
89
13
97
6
6
96
6
6
6
96
6
6
13
6
6
83
7
9
31
13
13
13
13
13
13
7
9
13
85
13
13

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

